

УДК 371.7:376

Ю.В. Пашкова *Здоровьесбережение леворуких детей*

Аннотация: В статье систематизирован материал о леворуких детях, их особенностях и опасностях переучивания. Описана специфика постановки техники письма у левшей, а также пути её оптимизации. Выделены основные рекомендации для педагогов, психологов, работающих с леворукими детьми.

Ключевые слова: здоровьесбережение, леворукий ребенок, переучивание, неврозы, рациональный режим дня, постановка техники письма.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее — их физическое состояние или обучение». Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий — счастливее больного короля».

Следующие действия мы можем и должны выполнять, если нам небезразлично здоровье детей:

1. Включать в содержание обучения и воспитания сведения о способах поддержания физического здоровья, соблюдения гигиены тела.
2. Организовать целесообразное чередование учебной нагрузки, смену видов деятельности.
3. Организовать своевременное проветривание помещения.
4. Организовать подвижные паузы в ходе урока, минутки релаксации, проводить эмоционально отвлекающие разрядки на уроках.
5. Организовать поддержание нормальной осанки.
6. Контролировать режим освещенности в учебном помещении.
7. Проводить комплексы упражнений для снятия усталости глаз.
8. Организовать ситуацию психологической безопасности, душевного комфорта всех учащихся (в основном, зависит от стиля общения учителя с детьми).

9. Демонстрировать уверенность в способностях всех учащихся.

10. Способствовать развитию позитивных ожиданий учащихся.

11. Обеспечить формирование атмосферы взаимного уважения в классе.

12. Оптимизировать гигиенические условия в классе.

13. Разнообразить формы, методы и средства педагогической работы.

Особенности роста, развития, состояние здоровья леворуких детей требуют особого подхода, внимания со стороны родителей и педагогов при подготовке к школе.

Особенности организации познавательной сферы леворукового ребенка могут иметь следующие проявления:

1. Сниженная способность зрительно-двигательной координации. Дети плохо справляются с задачами на рисовывание графических изображений, особенно, их последовательности; с трудом удерживают строчку при письме, чтении; как правило, имеют плохой почерк.

2. Недостатки пространственного восприятия и зрительной памяти, трудности при анализе пространственных соотношений: у левшей часто отмечаются искажение формы и пропорции фигур при графическом изображении; зеркальность письма; пропуск и перестановка букв при письме; оптические ошибки, смешение на письме близких по конфигурации букв (т-п, м-л, н-к, и-н); ошибки при определении правой и левой сторон, при определении расположения предметов в пространстве (под-над, на-за и т.п.).

3. Особая стратегия переработки информации, аналитический стиль познания: для левшей характерна поэлементная работа с материалом, раскладывание его «по полочкам», на основании такого подробного анализа строится целостное представление об объекте деятельности. Этим во многом объясняется медлительность леворуких детей, так как для полного восприятия или понимания им необходима более длительная поэтапная проработка материала.

4. Слабость внимания, трудности переключения и концентрации.

5. Речевые нарушения: ошибки звукобуквенного анализа. Перечисленные особенности самым непосредственным образом влияют на успешность овладения учебными навыками, прежде всего, письмом (в меньшей степени —

чтением), в усвоении которого у леворуких детей отмечаются наибольшие сложности.

Одними из наиболее важных особенностей леворуких детей являются их эмоциональная чувствительность, повышенная ранимость, тревожность, обидчивость, раздражительность, а также сниженная работоспособность и повышенная утомляемость. Это следствие не только специфики межполушарной асимметрии, но и попыток переучивания, которых не избежали многие дети-левши. (Лазуткина, Шакина, 2006).

Важным условием сохранения психического здоровья детей является исключение переучивания выполнения деятельности правой рукой. Насильственное переучивание леворуких детей в дошкольном возрасте, и особенно в процессе обучения в школе (обучение письму, рисованию, необходимость выполнять сложные бытовые действия правой рукой), наряду со всем комплексом отрицательных воздействий школы, может быть причиной тяжелых психических заболеваний.

Виды и проявления невроза, возникающие у левшей, довольно разнообразны. Нужно остановиться на них более подробно для того, чтобы представить реальные последствия переучивания и опасность не казалась надуманной. В любом из этих случаев требуется лечение и постоянное наблюдение врача.

Симптомы астенического невроза — повышенная утомляемость, истощение нервной системы, резкое снижение работоспособности. Фактически дети могут активно работать только на первых двух уроках, а затем пробудить их внимание очень трудно; зато возникает двигательная расторможенность. Домашнее приготовление уроков обычно затягивается, а результаты чаще всего неудовлетворительные. С особым трудом выполняются письменные задания: почерк неустойчивый, буквы разной величины, разного наклона, не соблюдается строка, много дополнительных штрихов, исправлений. А повторное переписывание только ухудшает результаты!

У мальчиков и девочек невроз может проявляться по-разному. Мальчикам свойственны расторможенность, неусидчивость, двигательное беспокойство. А для девочек более характерны пониженный фон настроения, вялость, плаксивость. Довольно часто леворуких детей беспокоят школьные страхи — перед неудачами, письменными работами. Дети

считают такие страхи вполне обоснованными и не стремятся их преодолеть. Описаны даже ночные кошмары, которые преследуют переученных детей. Им снится, будто их душат тетрадки; они боятся снов, в которых в преувеличенном виде повторяются дневные неприятности. Утром они встают вялыми, капризными... У левши при переучивании может возникнуть невроз навязчивых состояний, как правило, он появляется в семьях, где родители тревожно относятся к леворукости и считают, что она может послужить препятствием в дальнейшей жизни. Если родители заставляют детей выполнять все действия правой рукой, те обычно слушаются и стараются, хотя это плохо удается. Родители видят в этом непослушание, каприз, упрямство, и наказывают. А если еще и учитель требует писать правой рукой и снижает оценки за качество письма и за медлительность, у бедных левшей появляется тревожное ожидание неудачи, а в дальнейшем — навязчивые мысли о своей неполноценности.

У переученных левшей может появиться и невротическое заикание; оно усиливается после напряженного выполнения письменных заданий правой рукой. Особенно заметно заикание в школе; в привычной домашней обстановке оно обычно слабеет. Заикание может сочетаться со страхами, энурезом, тиками. Невротические тики (мигание, облизывание губ, наморщивание лба, подергивание носом) редко вызывают беспокойство родителей, а учитель чаще всего принимает их за кривлянье, дурачество. А ведь ребенок не контролирует эти движения, они произвольны. Но насмешки и передразнивания одноклассников, раздраженное одергивание учителя, замечания родителей усугубляют состояние ребенка. «Глупости» закрепляются, ребенок начинает стесняться сам себя, становится раздражительным. Тики непосредственно не связаны с выполнением письменных заданий правой рукой, но усиливаются, когда ребенок устает, нервничает. Известны случаи истерических неврозов у маленьких левшей, также возникающих в результате насильственного переучивания. Истерический невроз может дать о себе знать в форме истерической слепоты: дети жалуются, что не видят тетрадей, а один ребенок даже говорил, что не видит школу. Перед уходом в школу и контрольными работами может возникнуть рвота, возможны

и психомоторные припадки: дети с громким плачем падают навзничь, беспорядочно колотят по полу руками и ногами... (Безруких, 2001: 32-34).

Суммируя сказанное, выделим основные признаки невроза у переученных левшей: нарушения сна; нарушения аппетита; головная боль или боли в животе; страхи; энурез; заикание; тики, навязчивые движения; повышенная возбудимость, раздражительность; укачивание в транспорте; повышенная чувствительность к жаре, духоте, запахам; двигательное беспокойство; вялость, заторможенность.

Во всех случаях, когда замечаются эти проявления у ребенка (тем более, переученного левши), нужно обязательно обратиться за советом к врачу-психоневрологу или педиатру. Только врач может дать необходимые рекомендации и назначить лечение. И конечно, необходима совместная согласованная работа родителей и воспитателя. Правильный выбор тактики совместной помощи ребенку определит успех общих усилий.

Необходимое условие — рациональный режим дня. Ведь леворукий ребенок, как правило, возбудим, быстро утомляется. Его трудовой день должен быть построен так, чтобы не было перегрузки и переутомления. Если ребенок очень устает, если вы отмечаете любые проявления невротических расстройств, то лучше освободить его от продленки и дать возможность днем час-полтора поспать или просто полежать. Не забывайте: 3,5-4 часа необходимо оставить для прогулок, игр на воздухе, а продолжительность сна должна быть не меньше 11 часов (для детей 6-7 лет). Готовить уроки в один присест не стоит; гораздо эффективнее такой режим (примерно): через каждые 15-20 минут работы — 10-15-минутный отдых, который ребенок может использовать по своему усмотрению. У маленького школьника должно быть право самому выбрать, что он будет делать вначале. Можно посоветовать или порекомендовать, но ни в коем случае не требовать. Кстати, в общении с ребенком всегда эффективнее придерживаться тактики совета, а не беспрекословного приказа. Недопустимы и упреки: «Я тебе говорила...», «Я тебя предупреждала...», «Вот видишь, что получилось...». Это только рождает неуверенность и страх перед неудачей. Ребенку надо понять: он имеет право на

ошибку. И при этом быть уверенным: ошибки не караются, а исправляются! (Безруких, Ефимова, Круглов, 1995).

Постановка техники письма у левшей специфична. Для леворукого ребенка одинаково неудобно как правонаклонное, так и левонаклонное письмо, т.к. при письме он будет загораживать себе строку рабочей рукой. Поэтому руку следует ставить так, чтобы строка была открыта. Для леворуких рекомендуется правонаклонный разворот тетради и прямое письмо. При овладении письмом леворукий ребенок должен выбрать для себя тот вариант начертания букв, который ему удобен. Требовать от левши безотрывного письма противопоказано. В классе леворуких детей рекомендуется сажать у окна, слева за партой. В таком положении ребенок не мешает соседу, и его рабочее место имеет достаточную освещенность.

Руки левшей и леворуких детей должны лежать во время письма так, чтобы локоть левой немного выступал за край стола, а сама рука свободно двигалась по столу. Парту должна находиться в крайнем правом ряду, чтобы доска оказалась слева от ребенка. Сидеть ему лучше за левой половиной стола. Правый нижний угол тетради направлен к середине груди. Левую сторону листа стоит промаркировать карандашом для лучшего ориентирования в плоскости листа. В первых классах, когда формируются навыки письма, нужно следить за положением правой руки: нельзя позволять ей опускаться с плоскости стола, она должна придерживать лист. Кисть левой руки обращена к плоскости стола, опирается на него ногтевыми фалангами мизинца, безымянного пальца и нижней частью ладони. Ручка лежит на ногтевой части среднего пальца, придерживается ногтевыми фалангами большого и указательного пальцев на расстоянии 1,5–2 см от листа. Кисть левой руки находится над строкой. Этот способ хорош при списывании с образца, ведет к уменьшению количества ошибок, поскольку позволяет ребенку в процессе работы контролировать себя (Меланченко, 2007).

Парта ребенка должна быть размещена таким образом, чтобы информационное поле совмещалось с ведущим глазом. Так, если ведущим является левый глаз, то классная доска, рабочее место учителя должны находиться в левом зрительном поле учащегося.

Итак, леворукий ребенок может иметь в школе немало проблем. Но следует отметить, что леворукость является фактором риска не сама по себе, а в связи с теми определенными нарушениями и отклонениями в развитии, которые могут встретиться у конкретного ребенка. Далеко не все леворукие дети, особенно, если в дошкольном детстве уделялось внимание их полноценному психическому развитию, будут иметь серьезные осложнения при овладении учебной деятельностью.

Основные рекомендации для педагогов и педагогов, работающих с леворукими детьми заключаются в следующих положениях (Безруких, 2001: 35):

1. Взрослые не должны никогда, ни при каких обстоятельствах показывать леворукому ребенку негативное отношение к леворукости.
2. Старайтесь придерживаться единой тактики отношений с ребенком. Раздоры в семье и несогласованность требований родителей к ребенку всегда осложняют ситуацию.
3. Необходимо научиться внимательно наблюдать за ребенком, видеть и различать его состояния, знать причины его огорчений и радостей, понимать его проблемы, помогать ему их преодолевать.
4. Помните, что леворукость — индивидуальный вариант нормы, поэтому трудности, возникающие у левши, совсем не обязательно связаны с его леворукостью, такие же проблемы могут быть и у праворукого ребенка.
5. Не рекомендуется “пробовать” научить ребенка работать правой рукой, тем более настаивать на этом. Переучивание может привести к серьезным нарушениям здоровья.
6. Определить ведущую руку целесообразно в 4-4,5 года и не менять ее, даже если качество письма и рисования будет не очень удовлетворять вас.
7. Научите леворукого ребенка правильно сидеть за рабочим столом, правильно держать ручку, располагать тетрадь. Помните, свет при работе должен падать справа.
8. Помните, методика безотрывного письма неприменима при обучении леворуких детей.
9. Не заставляйте леворукого ребенка читать, если он сам отказывается, даже если вы уверены, что он знает все буквы. Складывайте

буквы из их элементов, пишите буквы, играйте с буквами — эта работа облегчит ребенку распознавание букв и процесс обучения чтению.

10. Ваш ребенок нуждается в особом внимании и подходе, но не потому, что он леворукий, а потому, что каждый ребенок уникален и неповторим.

Психологам и психотерапевтам нужно учитывать, что цель терапии — не переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой. Эти цели могут быть конкретизированы в виде следующих задач (Юдин, 2003):

1. Расширение репертуара форм самовыражения ребенка.
2. Оптимизация коммуникаций в системе отношений «ребенок-взрослый».
3. Повышение уровня социальной компетентности ребенка в его взаимодействии со сверстниками.
4. Развитие способности эмоциональной саморегуляции и достижение эмоциональной устойчивости за счет осознания ребенком (с помощью взрослого) своих эмоций, чувств, переживаний.
5. Оптимизация развития «Я-концепции».
6. Повышение степени самопринятия и формирование чувства «Я».

От вашего понимания, любви, терпения, умения вовремя помочь зависят успехи вашего малыша.

Библиографический список.

1. Безруких М.М. *Леворукий ребенок: Тетрадь для занятий с детьми. Методические рекомендации.* М.: Вентана-Граф, 2001.
2. Безруких М., Ефимова С., Круглов Б. *«Почему учиться трудно?».* М., 1995.
3. *«Преемственность начальной и средней школы»:* Методическое пособие / Авт.-сост.: Лазуткина И.А., Шакина Г.В.; МОРМ, МРИО. Саранск, 2006.
4. Меланченко Е. *«Левшество и леворукость. Проблемы адаптации. Особенности обучения»* // Газета «Здоровье детей». 2007. №22.
5. Юдин Н. *«Психокоррекционная работа с леворукими детьми»* // «Воспитание школьников». 2003. №2.